

## Короткой строкой

### ✦ Культура

Подарком на День пожилого человека для людей возраста осени, проживающих в Пречистом, стал организованный Межпоселенческим домом культуры праздничный концерт.



Капризы осенней погоды в субботний день 3 октября внесли свои коррективы в наполняемость зрительного зала. Видимо, испугавшись сильного ветра, многие пречистенцы решили остаться дома. А зря! В Доме культуры прошло душевное и очень теплое мероприятие, причем вход на концерт был абсолютно бесплатным.

Несмотря на то, что накануне утром порывами ветра с МДК унесло часть кровли, к началу мероприятия Дом культуры встречал гостей в чистоте и порядке. Теплыми словами приветствовал виновников праздника глава городского поселения Пречистое Юрий Мебель. А талантливые пречистенцы подарили всем присутствующим отличное настроение и прекрасные песни. Юные дарования – ансамбль «Капельки», Алина Сальникова и Мария Кротова – порадовали детской непосредственностью, А. Токарев, ансамбль «Рябинушка», Е. Фунтова – профессионализмом, хор ветеранов «Надежда» – браво выправкой и молодостью души, танцевальные коллективы «Шаг вперед» и «Изумруд» – каруселью движений, а В. Кротова, Д. Алфеев и Д. Чеканова – озорством и энергией. Не обошлось и без сюрпризов. Вниманию зрителей были представлены новые имена исполнителей: Кристина Тютяева и трио в составе Варвары Кротовой, Ольги Коровиной и Татьяны Окуновой в сопровождении хора учениц Пречистенской школы. Дирижировала мероприятием обаятельная Наталья Гусева.

(Наш корр.)

### ✦ Общество

Октябрь – не только период свадеб, но и начало осеннего призыва в ряды Вооруженных Сил. А потому в прошедший понедельник в Первомайском МДК работала призывная комиссия.



Врачи Пречистенской больницы осмотрели в тот день и определили годность к военной службе у 32 первомайских призывника. Решение о призыве принято по восьми человекам. Сколько конкретно первомайских ребят пополнят этой осенью ряды солдат-срочников, сказать сложно, ведь в октябре-декабре еще некоторым первомайским ребятам исполнится 18 лет, и они также будут проходить призывную комиссию.

(Наш корр.)

### ✦ Агентство по делам молодежи

1 октября в рамках празднования Дня пожилого человека МУ «Агентство по делам молодежи» совместно с волонтерами провели акцию «От сердца к сердцу». Ребята поздравили пожилых одиноких людей с праздником, порадовав виновников праздника овощами, выращенными на приусадебном участке учреждения.

(Соб. инф.)



### ✦ Культура

## Ветер перемен



**Сегодня сельский клуб в Костромке не узнать. Глазницы окон большого деревянного одноэтажного здания, где вместе с клубом располагается Костромковская сельская библиотека и отдельные связи, заблестели: вместо старых дырявых оконных рам в них появились пластиковые стеклопакеты.**

– Гляньте, как наш клуб похорошел, – с гордостью произнесла культуроорганизатор Костромковского сельского клуба Ольга Павлова, когда мы с ней подо-

шли к очагу культуры. – Теперь и эстетический вид совсем другой, да и в здании в холода значительно теплее будет.

Перемены в лучшую

сторону видны здесь всюду. Планов в работе клуба громадье, как, в общем-то, и Костромковской сельской библиотеки, которую возглавляет Любовь Рябова.

– Мы свои мероприятия, клубные и библиотечные, организуем и проводим вместе. Дополняем друга идеями, – улыбается Ольга Васильевна.

– Точно так! – утвердительно кивает головой Любовь Михайловна. – Ко Дню Великой Победы провели мероприятия. В День пожилого человека у нас прошли посиделки. Наши пенсионеры посостязались в различных конкурсах, пели и плясали. Ежегодно на такое чаепитие собирается не менее 15 пожилых людей.

– А библиотечный фонд спросом у местных жителей пользуется? – задаю я еще вопрос библиотекарю.

– Да, – отвечает она. – У нас где-то 4 тысячи книг: художественная и техническая литература, публицистика. Читатели от мала до велика: и школьники, и пенсионеры.

– И какая же литература интересует местных жителей? – спрашиваю я.

– В последнее время возрос спрос на книжки по оригами, техническую литературу, – отвечает библиотекарю.

Евгений ЕЛИСЕЕВ

### ✦ Производство

## Сырных дел мастера



**В 70-80-е годы прошлого столетия продукция Пречистенского сырзавода была известна не только у себя в районе и области, но и далеко за пределами нашего региона. Сыры, что изготавливались на сырзаводе в Пречистом, были ноздристыми, слабосолеными, с отменным вкусом. Да и сметана с творогом, производимые на предприятии, пользовались у покупателей спросом.**

В конце 90-х – начале 2000-х завод «впал в кому», а затем и в состояние «клинической смерти».

Реанимировали его в 2013 году, а в марте 2014 года ООО «Пречистенский молочный продукт» выдал

свою первую продукцию.

– Но то была всего лишь нарезка сыра. К изготовлению Моцареллы мы приступили в августе 2014 года, – рассказывает генеральный директор предприятия Р. Л. Вегера.

Как раз в августе 2014 года Указом Президента России были введены ответные санкции на ввозимые в нашу страну из Европы продукты, в том числе и сыры. Это, конечно, способствовало тому, что у предприятия сразу же повысился спрос на его продукцию. А высокое качество сыра сделало потребителей постоянными клиентами.

– Сначала мы возили Моцареллу в Москву и Санкт-Петербург, – продолжает рассказ Руслан Леонидович. – Но постепенно география поставок сыра из Пречистого расширилась. Его стали покупать

отели, кафе, рестораны из Ярославля, Костромы, Иваново. Потом сыр мы повезли на север – в Сыктывкар и Архангельск. А совсем недавно был у нас заказчик из Казани. Заключили с ним договор. Теперь и туда будем сыр доставлять.

– Вы сказали, что среди потребителей кафе и рестораны. Разве Моцарелла не идет в розничную торговлю? – интересуюсь у директора.

– Конечно же, нет, – отвечает он. – Наш сыр предназначен для изготовления пиццы, пирожков. Но не для того, чтобы класть его на бутерброд.

Сейчас ассортимент выпускаемого на сырзаводе в Пречистом сыра возрос. К Моцарелле прибавились белый сыр Эмменталь и красный сыр Чеддер. Их также используют в производстве

(Окончание на 2 стр.)



## ❖ Как поживаешь, глубинка?

### В сельском магазине



Центральная усадьба СПК «Заря» небольшая, насчитывает где-то 16 домов. Практически в центре деревни стоит небольшое здание из белого кирпича, где и располагается магазин Первомайского райпо. Его хозяйке – Галине Валентиновне Курзиной – редко удается побыть в одиночестве: местные жители в магазине частые гости. Иногда одни и те же

люди заходят сюда не по одному разу в день. И не всегда за покупками. Иной раз идут, чтобы просто поговорить о делах-заботах. Я зашел в магазин, когда от него только что отъехала грузовая Газель райпо, что привезла продукты. Покупателей в этот час в магазине не было, и я решил изучить ассортимент товара для жителей Костромки. Чего только в мага-

зине нет! Продукты – на любой вкус и кошелек: рыбные, колбасные изделия, молочные продукты, котлеты, пельмени, сделанные в столовой «Соть» Пречистого, фрукты и овощи. В другом конце магазина можно увидеть товары парфюмерии, бытовой химии, моющие средства. В прежние годы обычный сельский магазин в глубинке об этом и мечтать не мог!

– Родом я из деревни Тимова, что неподалеку, – рассказывает хозяйка магазина. – До работы в магазине была заведующей детсадом в Костромке. Десять лет там проработала. После того, как детсад закрыли, пришла на работу в райпо.

– Работа с детьми – одно, в магазине – другое! Не жалеете, что сменили профессию? – интересно у Галины Валентиновны.

– Не жалею! – не задумываясь, отвечает она. – Я постоянно с людьми работаю. Главная задача сельского магазина – чтобы запросы каждого деревенского жителя по приобретению как продовольственных, так и промышленных товаров были максимально удовлетворены.

– Довольны работой магазина? – задаю вопрос зашедшему покупателю.

– Доволен, – отвечает местный житель В. А. Кириллов. – Товара всякого хватает! А продавец наш всегда покупателя выслушает, культурно обслужит и поговорит с нами!

Думается, что эта характеристика сельского магазина о многом говорит!

**Евгений СЛАВИН**

## Сырных дел...

(Окончание. Начало на 1 стр.)

пиццы, пирожков, чисбургеров.

– Производство новых сортов сыра не сказалось на рабочем ритме предприятия: все же другие технологии? – еще вопрос Руслану Леонидовичу.

– Смена рецепта изготовления сыра – это смена ингредиентов. Варил один день – второй день – другой сорт. Сейчас приспособились в одну смену выпускать несколько сортов, – отвечает Руслан Леонидович.

– На сегодняшний день на заводе работают 50 человек. Из них 35 – жители Пречистого, которые до этого искали работу. Мастеров же сыроделов четверо – двое пречистенских и двое любимских.

В основе экономики ООО «Пречистенский мо-

лочный продукт» работа с потребителями по договорам. Сыр не должен лежать на складе. Хотя в последнее время его запасы на складе возросли до 30 тонн. Это на случай, если потребителям нужно будет отгрузить больше сыра или появятся новые заказы.

Для хранения готовой продукции на заводе приобрели 5 морских рефрижераторов, часть которых используется в технологическом процессе. В среднем предприятие выпускает в месяц 90-100 тонн сыра. Но это далеко не предел.

Сыр потребителям доставляется транспортом завода. Четыре машины способны выполнить эту задачу. Но если заказов на сыры случается много, то приходится пользоваться наемным транспортом.

**Евгений ЕЛИСЕЕВ**



## ❖ Вести из Багряниковской школы



### Поездка на спектакль «Зайка-зазнайка»

23 сентября состоялась поездка учащихся 7-8-х классов в г. Ярославль на спектакль по пьесе классика советской литературы С. Михалкова «Зайка-зазнайка», проходивший в концертно-зрелищном центре «Миллениум». Эту поучительную и житейскую историю представил нам Луганский академический русский драматический театр имени Павла Луспекаева. Яркий спектакль с веселыми песнями и танцами, озорными героями понравился воспитанникам и педагогам. Перед началом спектакля с детьми была организована игра, которую проводили сказочные герои. После спектакля учащиеся в шуточной форме примеряли роли героев на себя, анализировали, дискутировали. Воспитанники вернулись в школу-интернат на полном позитиве.

### Поездка на сказку «Принцессы и горошины»

22 сентября для учащихся 2, 3 и 6 классов была организована поездка в г. Ярославль, в концертно-зрелищный центр «Миллениум» на музыкальную сказку «Принцессы и горошины» Донецкого музыкально-драматического театра. Уже на пороге центра нас встречали любимые герои мультфильмов. Игра, проведенная для ребят перед началом спектакля, всем очень понравилась. Впечатлил и сам спектакль, который дети смотрели на одном дыхании. Спасибо актерам за прекрасную игру. Всю дорогу домой ребята обсуждали сказку и вспоминали ее героев. И все в один голос говорили «Здорово!». Мы очень благодарны нашему директору М. С. Ванцаеву за такую чудесную поездку.

### Школьные соревнования по легкой атлетике

В прекрасный солнечный день 23 сентября на стадионе нашей школы прошли первые соревнования среди групп по легкой атлетике. В зависимости от возрастной категории юные спортсмены состязались в следующих видах: беге на 60, 100, 200, 400, 800, 1500 метров, метании мяча 150 гр., прыжках в длину с разбега и эстафете 4x300 метров.

И у девушек и у юношей развернулась достойная равная борьба. В общекомандном зачете у представительниц прекрасного пола разрыв между первой и четвертой командой составил два очка. Победителей пришлось выявлять по количеству первых мест занятых в личном первенстве.

Такая же картина наблюдалась и у юношей. Там первые четыре места помог определить результат, показанный в эстафете. Такого накала страстей давно не было на наших школьных соревнованиях. В итоге места распределились следующим образом: девушки: I место – 7 группа, II место – 9 группа, III место – 2 группа, IV место – 8 группа; юноши: I место – 4 группа, II место – 5 группа, III место – 11 группа, IV место – 6 группа, V место – 1 группа, VI место – 3 группа, VII место – 12 группа.



### «Строим жизнь вместе»

12-13 сентября 2015 года во Владимире проходила итоговая конференция по партнерскому проектированию «Строим жизнь вместе», которую организовал фонд содействия по социальному развитию «Новая Евразия» при

финансовой поддержке компании Мегафон. Проект объединил команды из детских домов, школ-интернатов, центров сопровождения сирот из Владимирской, Костромской и Ярославской областей. В рамках проекта прошел третий тренинг для проектных команд. На этот раз участники презентовали окончательные результаты, итоги своих социально-значимых проектов. Участники поделились результатами своей деятельности, которые достигнуты на сегодняшний день. Наша команда получила сертификат об успешно освоившей технологию «Социальное проектирование» в рамках проекта «Строим жизнь вместе».



### Заключительный этап пробега по «Золотому Кольцу» России

12 сентября 2015 года учащиеся нашей школы Александр Шабуров, Владимир Боровков и Оксана Муравьева, а также Наталья Юрьевна Коваленко – учитель-логопед школы-интерната приняли участие в Полумарафоне – заключительном этапе пробега по «Золотому Кольцу» России, который состоялся в г. Ярославле. Все участники от этого мероприятия получили непередаваемые положительные эмоции, нашли себе новых друзей, участвовали в различных конкурсах, проводимых организаторами праздника. И выступили представители нашей команды здорово: на дистанции 3000 метров Александр Шабуров пробежал седьмым в своем забеге, а в общем итоге занял 12 место, Владимир Боровков – 37 место, а Оксана Муравьева – 10-е место. И это среди более 2000 конкурсантов и у девушек и у юношей. На дистанции 10000 метров Наталья Юрьевна Коваленко стала 45-ой – это тоже замечательный результат. Приехав в школу и рассказав друзьям о соревнованиях и своих впечатлениях, ребята зарядили многих положительным настроем и желанием на следующий год принять участие в таком пробеге. Спасибо организаторам мероприятия.



## ✧ О здоровье всерьез

# Акклиматизационный дефицит и другие проблемы осени



За окном осень, природа готовится к зиме, перестраивается с тёплого времени года на холодное. Вместе с природой ждём зиму и мы, люди: готовимся, приспосабливаемся – адаптируемся. Осенью у каждого из нас происходит физиологическая адаптация организма к более низкой температуре и изменению влажности внешней среды, к уменьшению продолжительности светового дня, к увеличению нагрузок на работе. В этот сложный переходный период снижается иммунитет, повышается эмоциональная неустойчивость, ухудшается настроение, нарушается сон, повышается нервозность, возбудимость, возникают боли в той или иной части тела, обостряются хронические заболевания. Сезонное сокращение светового дня и недостаточность солнечного света вызывают осеннюю сонливость. Неприятности доставляют нам в осенне-зимний период и простудные заболевания. Резкое понижение температуры воздуха может вызвать общее ослабление организма и способствует вспышкам инфекционных заболеваний (ОРЗ, ОРВИ). Пик заболеваемости, как правило, приходится на конец октября – начало ноября.

Что такое физиологическая адаптация и какие механизмы в нашем организме её обеспечивают? Почему возникают нарушения настроения и самочувствия? Как помочь нашему организму с приходом осени плавно и без потерь адаптироваться и не допустить развития серьёзных поломок в его работе, не заболеть?

Смысл активной физиологической адаптации состоит в поддержании постоянства внутренней среды организма – гомеостаза, позволяющего жить организму в изменяющейся внешней среде. Способность нашего организма перестраиваться, приспосабливаться, адаптироваться к условиям окружающей среды и определяет его здоровье. Процесс адаптации человека обеспечивается основными системами организма: сердечно-сосудистой, нервной, эндокринной и иммунной.

В обычной ситуации, в норме, приспособление организма к изменениям среды происходит так, что человек не испытывает при этом никаких нарушений самочувствия. В организме при этом не происходит фатальных отклонений параметров здоровья. Но из-за нарушения саморегуляции на уровне клетки, органа, системы органов или организма в целом может произойти снижение адаптации. То есть организм, даже мобилизовав все свои внутренние резервы, не может адекватно и самостоятельно приспособиться к изменениям внешней среды.

Как правило, после тёплого лета мы пропускаем момент неожиданного осеннего похолодания. Дело не только и не столько в том, что многие «опаздывают» с тёплой одеждой – просто у большинства может возникнуть так называемый акклиматизационный дефицит, когда организму просто не хватило времени для адаптации к новым климатическим реалиям.

Главная причина «неправильной настройки» в том, что

день начинает быстро убывать, солнца всё меньше, а биологические часы организма человека тесно связаны с продолжительностью светового дня. От этого зависит выработка основного регулятора биоритмов человека – мелатонина, гормона шишковидной железы (эпифиза). Этот гормон не только поддерживает цикл «сон – бодрствование», отвечает за суточные изменения двигательной активности и температуры тела, но и принимает участие в регуляции деятельности иммунной системы, обладает антистрессорным действием. Осенью происходит сезонное уменьшение биосинтеза мелатонина, что делает человека более уязвимым к стрессу и болезням. Снижается и концентрация в головном мозге «гормона счастья» – серотонина, отвечающего за наше настроение. А наряду с этим происходит увеличение синтеза гормона щитовидной железы – тироксина, что усиливает психологическое напряжение.

Кроме того, осенью из-за нехватки солнечного света значительно снижается выработка витамина D. Этот витамин нужен не только для крепости костей: его дефицит приводит к снижению иммунитета, плохо отражается на работе других органов и систем организма, в частности увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний (инфаркта и артериальной гипертензии).

Все эти сезонные изменения могут приводить к обострению хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта, артрита, ревматизма, радикулита, остеохондроза, сезонных депрессий, стать причиной стрессов. Между тем на адаптационные возможности человека можно воздействовать. Осенью для сохранения высокого адаптационно-приспособительного уровня здоровья организма необходимо выполнение комплекса общеукрепляющих мероприятий: посещение тренажёрного зала, фитнес-занятий, сауны,

бассейна, применение закаливающих процедур, прогулки на свежем воздухе, регулярное полноценное сбалансированное питание, достаточный сон, регулярный отдых. Желателен курсовой приём поливитаминных средств.

Если снижение адаптационных резервов организма всё же произошло, вы замечаете продолжительное нарушение сна, регулярные головные боли, боли в спине, нервозность, эмоциональную неустойчивость или другие болезненные симптомы, и это мешает вам в вашей повседневной жизни – непременно обратитесь за консультацией к врачу. Не нужно ждать, когда недомогание вырастет до предела серьёзного заболевания, с которым справиться разом не всегда удаётся.

Помните, что осень неизбежна. Готовьтесь к ней заранее. Не возвращайтесь из отпуска в последний день перед выходом на работу, особенно если погода в родном городе резко отличается от той, что была там, где вы отдыхали. Дайте своему организму время для акклиматизации.

Подготовить организм к холодам за несколько дней не получится. Однако даже месяц работы над собой позволит меньше болеть осенью и зимой или не болеть совсем, просто нужно «тренировать» сердечно-сосудистую, нервную, иммунную системы, постепенно приучать их к расширению диапазона температурного воздействия.

**Защитить здоровье в «холодный» сезон помогут простые и важные рекомендации:**

1. Утро должно начинаться с разогревающей гимнастики и контрастного душа. После этого нужно выделить достаточно времени, чтобы тело полностью обсохло. Ни в коем случае нельзя выходить на улицу, если на теле и волосах осталась влага.

2. Носите тёплую, удобную одежду из натуральных тканей (хлопковое бельё, шерстяные и пуховые вещи). Такая одежда

способствуют защите организма от воздействия холода на рецепторы кожи и уменьшает охлаждение крови в периферических отделах тела.

3. Держите ноги в тепле. Сухие и тёплые ноги – важное условие жизни без простуд. Влажность и мороз приводят к раздражению рецепторов на стопах, что вызывает рефлекторный спазм сосудов слизистой оболочки носа. Как следствие – малокровие слизистой носа, снижение обоняния, вдыхаемого воздуха и степени очистки от болезнетворных микроорганизмов.

4. Старайтесь видеть много дневного света и работать при хорошем освещении, больше гуляйте на свежем воздухе, не упускайте возможности получить приятные эмоции, порадоваться.

5. Избегайте интенсивных физических нагрузок на холоде. Повышенное потоотделение с последующей двигательной паузой может привести к резкой потере тепла. Неприятные последствия физических нагрузок на холоде могут проявиться в виде миозитов (воспалений мышц), обострений радикулита, простудных заболеваний.

6. Не находите долго без движения на обдуваемой ветрами территории. Во время ветра ходьба на месте или по кругу снизит риск переохлаждения организма.

7. Утеплите дом. В условиях неэффективного обогрева помещений нужно использовать все средства для предотвращения потери тепла: утеплить и заклеить оконные рамы, ограничить тягу в вентиляционных каналах и т. д.

8. Домашняя одежда должна соответствовать тем же требованиям, что и уличная. Рабочую зону за компьютером или зону отдыха нужно расположить ближе к условному центру жилого помещения.

9. Сделайте для себя нормой регулярные физические нагрузки: посещение бассейна, тренажёрных залов, дыхательную гимнастику, йогу, фитнес и т. д.

10. Закаливание – мощная профилактика простуд. Кратковременное воздействие холода повышает тонус и эластичность сосудов, а также защитную реакцию иммунной системы.

11. Сходите к врачу. Правильное и своевременное лечение хронических заболеваний сердечно-сосудистой системы, эндокринных заболеваний, хронических воспалительных процессов дыхательных путей поможет вам уберечься от обострений.

12. В период сезонного подъёма заболеваемости ОРВИ сократите, а по возможности исключите пребывание в местах повышенного скопления людей.

13. Перед выходом на улицу смазывайте носовые ходы оксолиновой мазью; возвращаясь домой, прополощите горло тёплой водой или любым раствором для полоскания горла (например, настойкой календулы, эвкалипта или ромашки).

14. В питании увеличьте потребление чеснока и лука, про-

дуктов с содержанием витамина С. Лучшие и вкуснейшие средства – морс из клюквы, настойки шиповника, лимона.

15. Разработайте для себя комфортный режим сна, работы и отдыха. Рассчитайте, сколько времени вам требуется, чтобы выспаться. И постарайтесь не обделять себя этим временем.

**Осенью организму необходима специальная диета.** В рационе должно быть как можно больше природных антиоксидантов: свежего растительного масла, злаков, фруктов, овощей. Антиоксидантная активность обладают и витамины А, С, Е, а также микроэлемент селен, содержащийся в дарах моря, в рыбе, печени, постном мясе, орехах. Употребление животного белка осенью желателно ограничить, но кусочек нежирного мяса, творог, кефир, йогурт и другие молочные продукты вам не повредят. Хорошо усваиваются растительные белки: фасоль, чечевица, горох, рисовая, овсяная и гречневая каши. Время от времени можно устраивать яблочно-морковные разгрузочные дни. Такое питание снизит уровень холестерина в крови и нормализует её свёртываемость, а это предупредит развитие инсультов и инфарктов у людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Предлагаем вам вос-

пользоваться таким осенним меню, которое очень эффективно при неблагоприятных геофизических днях.

**Завтрак:** овсяная каша на воде с курагой и орехами (вместо сахара лучше использовать мёд) или кусочек рыбы (50-60 г), можно нежирное мясо с овощами или картофельное пюре. Другой вариант: 100 г творога со сметаной. Ломтик хлеба, чай или стакан тёплого молока.

**Обед:** салат из овощей или винегрет, заправленный растительным маслом; молочный или овощной суп (борщ, бульон); 80 г рыбы или мяса (лучше птицы) с зеленью, овощным или картофельным гарниром; 1-2 ломтика хлеба, стакан овощного или фруктового сока, компота или яблоко.

**Полдник:** два яблока или банан (кстати, бананы действуют как природные антидепрессанты, улучшающие настроение и выравнивающие артериальное давление).

**Ужин:** салат, сырники или творожный пудинг со сметаной (50-100 г). Ломтик хлеба, чай или стакан молока.

За час до сна: стакан отвара шиповника или кефира и яблоко.

**Наталья КОЗЫРЕВА,**  
врач областного центра  
медицинской профилактики

## Ишемическая болезнь сердца: что необходимо знать



Обычно хорошо работающее сердце практически не беспокоит, но может наступить момент, когда сердце неожиданно даёт о себе знать. Чаще всего это связано с развитием серьёзного заболевания – ишемической болезни сердца.

ИБС, ишемическая болезнь сердца (стенокардия напряжения, нестабильная стенокардия, инфаркт миокарда) – следствие сужения и закупорки основных артерий сердца атеросклеротическими бляшками. Со временем их становится всё больше и больше, и когда просвет сосуда перекрывается на 50% и более возникает затруднение тока крови, уменьшается доставка кислорода и питательных веществ к мышце сердца, развивается гипоксия. Чем больше размер бляшек, тем меньше крови приходит к нему, тем выраженнее гипоксия миокарда, а значит сильнее проявление стенокардии (боль за грудной, чувство нехватки воздуха, одышка).

Лечение ИБС – изменение образа жизни и прием лекарственных препаратов, назначенных врачом, должно быть постоянным, длительным и ежедневным.

Несколько простых советов по образу жизни:

- следите за весом и измеряйте окружность талии (для мужчин меньше 94 см для женщин менее 80 см),
- следите за уровнем глюкозы в крови,
- контролируйте артериальное давление,
- ограничьте или исключите из рациона продукты, содержащие большое количество холестерина: жирные сорта мяса, крепкие мясные бульоны, любой жир, колбасы (даже докторскую), сосиски, готовые пельмени, мясные консервы, майонез, сливочное масло, твердый маргарин, жирный творог, пирожные с кремом, сливочное мороженое,
- ограничьте потребление поваренной соли (не более 1 чайной ложки в сутки) и потребление алкоголя,
- откажитесь от курения,
- научитесь контролировать свое психоэмоциональное напряжение (избегать конфликтных ситуаций, уделите время аутотренингу и методам релаксации), найдите себе хобби (занятие по душе),
- будьте физически активны: бег, ходьба, подвижные игры с детьми, плавание, 30 минут умеренной физической нагрузки в большинстве дней недели,
- ложитесь спать до 23 часов, полноценный 7-8-ми часовой сон гарантирует хороший отдых и восстановление организма.

Изменение образа жизни поможет снизить артериальное давление и снизить факторы развития ИБС.

**Информация предоставлена ГОУ ЯО Пречистенской ЦРБ**



## ❖ Спорт

# Фестиваль юношеских команд сельских МР по футболу. Юноши 1998-1999 г.р.



Заключительные матчи фестиваля юношеских команд сельских МР по футболу 8x8 среди команд 1998-1999 года рождения состоялись в городе Мышкине 30 сентября 2015 года. В этих соревнованиях принимала участие и команда «Багряники» из Первомайского района. Помимо первомайцев в финальной части турнира играли команды: «Олимп» (Борисоглебский район), «Факел» (Большесельский район), «Мышкин» (Мышкинский район).

В последнем туре команда «Багряники» обыграла «Факел» со счётом 1:0 и набрала к заключительному матчу 15 очков. Таким образом, завершающий матч с командой «Олимп» вне зависимости от его исхода, не мог повлиять на расстановку мест в турнирной таблице, поскольку в активе «Олимпа», занимающего второе место, было лишь 10 очков. К сожалению, первомайские футболисты потерпели поражение со счётом 4:6. Хотя команда «Багряники» и не сумела добиться 100% результата, но завоевала на Фестивале «золотое» 1-е место. Второе место («серебро») с 13-ю очками заняла команда «Олимп». «Факел» с 4-мя очками стал «бронзовым» призёром. Хозяева последнего тура Фестиваля команда «Мышкин» с 2-мя очками осталась на четвёртом месте.

В номинациях лучших игроков Фестиваля признаны:

лучший защитник –

Егор Балтаев, «Мышкин», лучший нападающий – Роман Шатин, «Факел», лучший бомбардир – Иван Кузьмин, «Багряники», лучший вратарь – Андрей Романов, «Олимп», лучший тренер – Увайс Султанович Эхаев, команда «Багряники».

С этим успехом вполне обосновано можно поздравить, не только футболистов и тренера У. С. Эхаева, выигравших «золото» спортивных соревнований, а прежде всего М. С. Ванцаева, директора школы-интерната. Поскольку именно под его чутким руководством в школе-интернате создаётся спортивная материально-техническая база, организуется тренировочный процесс, в котором Муса Синаевич принимает непосредственное участие. Очень надеюсь, что в следующем футбольном сезоне лучшие игроки этой команды волеются в ряды главной футбольной команды района.

Владимир ЕЛИЗАРОВ

## ❖ Нам пишут

«Хотим выразить искреннюю благодарность педагогическому коллективу детского сада «Колосок», а именно: Г. И. Зиминевой, Л. Н. Зайцевой, И. В. Корневой, Л. Ю. Барановой, Л. П. Долиняк, Н. Н. Соболевой за проведение Дня пожилого человека. Для нас воспитатели «Колоска» вместе с детьми подготовили чудесный концерт, организовали чаепитие, во время которого каждому пенсионеру, ранее работавшему в этом учреждении, были вручены букеты цветов. Неописуемые чувства вызвало столь трепетное и доброе отношение, за что все мы, ветераны д/с «Колосок», говорим огромное спасибо!»

## ❖ Реклама

Продается корова. с. Коза.

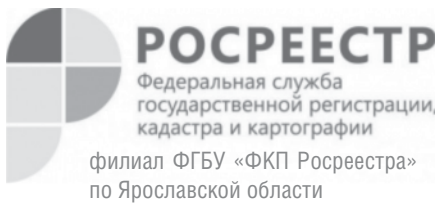
Тел.: 34-3-88, 8 980 6556144. реклама

Куплю рога лося до 700 руб./кг.

Тел.: 8 920 369-60-49,  
8 920 369-24-19. реклама

## Неблагоприятные дни и часы октября

8 октября, четверг с 11 до 13 часов;  
13 октября, вторник с 10 до 12 часов;  
17 октября, суббота с 20 до 22 часов;  
21 октября, среда с 16 до 18 часов;  
25 октября, воскресенье с 15 до 17 часов;  
27 октября, вторник с 18 до 20 часов;  
30 октября, пятница с 22 до 24 часов.



# Тем, кто экономит свое время Государственные услуги Росреестра в электронном виде

Сегодня Росреестр предоставляет широкий спектр электронных услуг, которыми могут воспользоваться не только органы власти всех уровней, но и профессиональные участники рынка недвижимости, а также обычные граждане.

В настоящее время филиал ФГБУ «ФКП Росреестра» по Ярославской области наделен соответствующими полномочиями и принимает активное участие в предоставлении государственных услуг Росреестра в электронном виде.

Государственный кадастровый учет объектов недвижимости в электронной форме имеет ряд преимуществ, среди которых сокращение сроков ГКУ с 10 до 5 рабочих дней, что экономит время заявителя.

Подать заявление и необходимые документы, подписанные электронной цифровой подписью, можно с использованием информационно-телекоммуникационных сетей общего пользования, в том числе сети «Интернет», включая единый портал государственных и муниципальных услуг, сайт Росреестра (раздел «Электронные услуги»). Услуга предоставляется бесплатно в режиме реального времени.

В электронном виде можно получить сведения из ГКН. Для этого также можно воспользоваться соответствующим электронным сервисом на сайте Росреестра (раздел «Электронные услуги»).

По результатам государственной услуги заявителю направляется электронный документ, который может быть передан в другие организации в качестве официального документа.

Сведения из ГКН, запрос на получение которых поступил в электронном виде, предоставляются заявителю в виде электронного документа в срок – 3 рабочих дня.

Электронные государственные услуги и сервисы Росреестра позволяют оперативно и удобно получить информацию об объектах недвижимости, сведения из государственного кадастра недвижимости и Единого государственного реестра прав.

Электронные услуги Росреестра доступны все-

м заявителям на портале государственных услуг Росреестра: <https://rosreestr.ru>.

Запишитесь на прием заранее с помощью предварительной записи, отслеживайте статус своей заявки на получение услуг Росреестра и получайте другие услуги в режиме онлайн.

К 2019 году Росреестр планирует предоставлять в электронном виде не менее 70% услуг.

Спектр электронных сервисов, предоставляемых Росреестром, постоянно расширяется.

С 1 июня 2015 года заявителям предоставлена возможность получать сведения государственного кадастра недвижимости в виде электронного документа в режиме реального времени посредством доступа к информационному ресурсу, содержащему сведения ГКН при необходимости регулярно запрашивать сведения, содержащиеся в ГКН, а также получать уведомления об изменении сведений по принадлежащим им объектам недвижимости.

Для этого можно воспользоваться электронным сервисом «Запрос к инфор-

мационному ресурсу». Он предназначен для поиска, просмотра и копирования общедоступных сведений об объектах недвижимости в объеме выписки из ГКН.

Сервисом могут воспользоваться физические и юридические лица, арбитражные управляющие, нотариусы, органы государственной власти и местного самоуправления. Доступ к сервису предоставляется на платной основе с помощью ключа доступа, который необходимо получить, обратившись в любой из офисов Росреестра или оформив запрос на сайте ведомства. Пользователю также понадобится электронная цифровая подпись, которую можно приобрести в специализированном удостоверяющем центре. Порядок взимания платы удостоверяющие центры определяют самостоятельно. Список сертифицированных удостоверяющих центров можно получить на официальном сайте Росреестра (разделы Физическим лицам – Государственный кадастровый учет недвижимости и Перечень удостоверяющих

центров, исполнивших требования распоряжения Росреестра от 27.03.2014 г. № Р/32).

Росреестр оказывает также государственные услуги в режиме «одного окна».

Режим одного окна предполагает однократное обращение заявителя в Управление Росреестра, в филиал ФГБУ «ФКП Росреестра» или в Многофункциональный центр предоставления государственных и муниципальных услуг Ярославской области за оформлением своего права, включающее в себя и постановку нового объекта недвижимости на государственный кадастровый учет и регистрацию права на этот объект.

Филиал рекомендует ярославцам получать государственные услуги по кадастровому учету и регистрации прав на недвижи-

мость в режиме «одного окна» это также существенно экономит ваше время. Дополнительную информацию можно получить в офисах приема заявителей филиала ФГБУ «ФКП Росреестра» по Ярославской области.

Сделать государственные услуги доступными и понятными – одна из основных задач, поставленных и перед руководством каждого региона нашей страны Правительством Российской Федерации. Одним из первых шагов в этом направлении стало создание Многофункциональных центров предоставления услуг – «Мои документы». МФЦ помогают получить, в том числе и государственные услуги Росреестра.

На территории Ярославской области на сегодняшний день открыто 15 офисов МФЦ.

**Игорь Васильев, руководитель Росреестра:** «Росреестр постоянно работает над повышением качества обслуживания заявителей, планомерно сокращая сроки оказания услуг в соответствии с законодательством и «дорожной картой». Мы продолжим выполнять намеченные планы, в том числе развивать электронные услуги и сервисы, с тем, чтобы услуги Росреестра становились качественнее и доступнее для граждан и бизнеса».

### УЧРЕДИТЕЛИ:

администрация Первомайского муниципального района Ярославской области, муниципальное автономное учреждение Редакция газеты «Призыв»

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Ярославской области регистрационное свидетельство от 7 июля 2011 г. ПИ № ТУ 76-00185 от 7 июля 2011 г.

### Адрес редакции/издателя:

152430, п. Пречистое, Ярославская область, ул. Советская, д. 8

Телефоны: главный редактор - 8 (485 49) 2-11-50, ответственный секретарь - 2-16-88, корреспонденты - 2-10-04, бухгалтерия (факс) - 2-13-50.

E-mail: volkovgazeta.prizuv@yandex.ru

Главный редактор Т. Е. Минева

Газета набрана и сверстана в компьютерном цехе редакции газеты «Призыв»

Время подписания номера в печать: по графику - вторник - 9.00, фактически - вторник - 9.00

Тираж 900 Подписной индекс - 54960 Заказ 2258

Газета отпечатана офсетным способом в ОАО «Полиграфия»

по адресу: г. Ярославль, ул. Республиканская, д. 61.